



**Himbeeren** enthalten viel Vitamin C und Kalium. Sie schmecken nicht nur gut sondern stärken auch das Immunsystem. KATE\_SMIRNOVA/FOTOLIA

### Beeren-Muffins

🍴 12 Muffins ⌚ ca. 40 Minuten  
👉 leicht 🌿 vegetarisch

#### ZUTATEN

- 130 g Blütenzucker aus Melisse, Rose, Lavendel (selbst gemacht oder im Fachhandel erhältlich)
- 100 g Zucker
- 3 Eier
- 1 Vanilleschote
- 150 ml Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 230 ml Buttermilch
- 380 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 370 g Himbeeren und/oder Brombeeren

#### ZUBEREITUNG

Zunächst werden die Eier getrennt und die Eiklar steif geschlagen. Dann wird aus der Vanilleschote das Mark herausgekratzt und zusammen mit dem Zucker und den Dottern schaumig gerührt. Es wird auch noch weiter gerührt, wenn Öl und Buttermilch langsam in die Schüssel gegossen werden. Das Mehl-Backpulver-Gemisch zieht man danach nur solange unter die Dottermasse, bis es eine einheitliche Masse ergibt. Zuletzt hebt man den Eischaum ebenso vorsichtig wie die Beeren unter den Teig. Die Muffin-Backform wird entweder gut eingefettet oder man steckt passende Papierförmchen hinein. Im vorgeheizten Rohr bei 170 °C werden die Mini-Kuchen in etwa 25 Minuten fertig gebacken.

► **Aus dem Buch: Wildkräuterspaziergang durch die Jahreszeiten.** Daniela Dettling, Freya Verlag. [www.lavendula.at](http://www.lavendula.at), [www.wildkraut.at](http://www.wildkraut.at).

**Totale Blockade bei der Prüfung** – davor fürchten sich viele Schüler/innen und Student/innen. ANDREA OBZEROVA/FOTOLIA

**Essen kann Martina in den letzten Tagen kaum etwas.**

**Ihre Hände zittern und an Schlaf ist nun, vor den wichtigen Prüfungen zu Semesterschluss, kaum zu denken.**

**Die Studentin leidet unter Prüfungsangst.**

BRIGITTA HASCH

# Schluss mit der Prüfungsangst

Christoph Woboril ist Psychotherapeut und kennt viele Student/innen, die regelrechte Panikattacken vor Prüfungen haben. „Im ersten Gespräch wird abgeklärt, ob es sich tatsächlich um eine klinisch relevante Prüfungsangst handelt. Im Unterschied dazu ist eine normale Anspannung vor einer Prüfung an sich ja aktivierend und ganz normal“, erklärt er. Folgende Merkmale kennzeichnen eine Prüfungsangst:

- deutliche Furcht vor der Prüfungssituation bzw. vor dem oder der Prüfenden und/oder überhaupt Vermeiden der Situation.
- Herzklopfen, Schweißausbrüche, Zittern, Atembeschwerden, Übelkeit, Schwindel.

Ohne Hilfe kann diese Angst schlimmer werden. Die Betroffenen ziehen sich mehr und mehr zurück, Isolation ist die Folge.

**Problemlage klären.** „Es ist ganz wichtig, mit Verständnis über diese Angst zu reden



**Mag. Christoph Woboril** ist Psychologe und Psychotherapeut in der Studierendenberatung an der Johannes Kepler Universität Linz und in freier Praxis ([www.woboril.at](http://www.woboril.at)) PRIVAT

und Fragen abzuklären. Wie äußert sich die Angst? Wie verhält man sich? Was sind die Ursachen?“, schildert Woboril die Ansätze der professionellen Behandlung. Ein besonderes Augenmerk gilt jenen Faktoren, die die Angst auslösen. Ebenso wichtig ist es, dass sich die Betroffenen nicht selbst abwerten, nur weil sie eine Prüfung nicht schaffen. „Zusätzlich versuche ich durch Entspannungsübungen die Grundanspannung zu senken“, erklärt der Psychologe, „denn wenn man ständig unter Stress leidet und sehr angespannt ist, genügt schon eine relative Kleinigkeit, um einen Angstzustand zu erreichen.“ Schließlich sind auch konkrete Prüfungssituationen Teil der Therapie. Allerdings sollte dies nur Schritt für Schritt und mithilfe eines Experten gemacht werden.

**Druck abbauen.** „Ganz wichtig ist es, dass man eine Prüfung nicht überbewertet“, sagt Woboril und richtet diese Aufforderung an die Jugendlichen, aber auch an ihre Eltern. Aus seiner Erfahrung weiß er, dass viele junge Menschen ihre Leistungen ständig vergleichen und zudem zum Perfektionismus neigen. Dieser Leistungsdruck wird von zuhause oft noch verstärkt. „Liebe und Wertschätzung darf grundsätzlich nie von der Leistung abhängig sein!“



**Vorbereitung ist das beste Rezept.** Folgende Ratschläge sind für die Prüfungsvorbereitung hilfreich, Eltern können nach Möglichkeit ihre Kinder dabei unterstützen.

- Es hilft, sich gut auf den Umfang einer Prüfung einzustellen und rechtzeitig mit dem Lernen zu beginnen.
- Wer schon früh lernen gelernt hat, kennt verschiedene Lerntechniken und weiß, welche individuell am besten funktionieren.
- Auch Gedächtnis- und Konzentrationsübungen sind taugliche Mittel, das Lernen erfolgreicher zu machen.
- Entspannungsübungen mindern grundsätzlich den Stress. Sie müssen aber trainiert werden. Knapp vor einer Prüfung kann man sie nicht mehr erlernen.

**Blockade lösen.** Martina hat besondere Angst vor einem Blackout bei der Prüfung. Hier rät der Experte: „Ruhig durchatmen. Versuchen Sie es mit Rückfragen zum besseren Verständnis der Frage. Dadurch gewinnt man Zeit. Bei schriftlichen Klausuren sollte man mit jenen Beispielen beginnen, die man schafft, das motiviert.“ ◀◀

► Die Psychologische Studierendenberatung gibt es an den Universitäten Graz, Innsbruck, Klagenfurt, Linz, Salzburg und Wien. [www.studierendenberatung.at](http://www.studierendenberatung.at)

Manche Kräuter wirken auf Geist und Körper

## Zauberhafte, wilde und köstliche Kräuter

**Kräuter kann man sammeln und je nach ihrer Wirkung oder ihrem Geschmack in der Küche verarbeiten. Oder man lässt sich von ihnen zu Geschichten inspirieren. Hier gibt es die entsprechenden Buchtipps.**

• „Das Gänseblümchen war mit sich selbst und der Welt unzufrieden. Die Kinder liebten es wie kein zweites Blümchen auf dieser schönen Erde, okay, aber irgendwie war alles an ihm so klein geraten. Und überhaupt kam es sich viel zu lieblich vor. Dabei wäre es viel lieber groß und stark wie die Sonnenblume gewesen ...“.

Anita Buchriegler begnügt sich nicht mit der reinen Beschreibung von Blumen, Kräutern und Früchten. Für sie sind sie Inspiration für kurzweilige Geschichten und Märchen. Mit dabei sind Kornblume und Lavendel, aber ebenso Eisblumen, Glühwürmchen und Stechpalme. Und so mitten in der Natur kommen der Autorin auch Lieder in den Sinn, deren Texte das Buch beenden.



**Zeit für dich.** Kräutermärchen und Geschichten für Erwachsene, Kinder und Kindgebliebene. Anita Buchriegler, Bacopa Verlag, [www.bacopa.at](http://www.bacopa.at), 228 Seiten, 24,90 Euro.

• Die Autorin Daniela Dettling ist als Kräuterexpertin und Seminarleiterin bekannt. In ihrem

neuen Buch folgt sie den Kräutern im Ablauf des Jahres, man erhält informatives und praktisches Wissen inklusive Rezepten für Küche (siehe Beeren-Muffins in der linken Randspalte) und Kosmetik.



**Wildkräuterspaziergang durch die Jahreszeiten.** Daniela Dettling, Freya Verlag, Hardcover, 224 Seiten, 24,90 Euro.

• 21 ausgesuchte Kräuter, die allesamt im Garten oder auf dem Balkon gepflanzt werden können, sind die Hauptdarsteller in diesem kleinen Ratgeber. Zu den Kurzportraits gibt es Erklärungen zum perfekten Standort, zur Aussaat und zum Gießen. Auch Fragen nach Wuchshöhe, Erntezeitpunkt und Verwendung werden beantwortet. ◀◀ B. H.



**Genusskräuter.** Vom Garten in die Küche. Elke Papouschek, Servus – Das kleine Buch. Pappband, 64 Seiten, 7,- Euro.